



Największe błędy polskich golfistów

Każdy golfista chce grać lepiej. To truizm.

Amator chce obniżyć handicap i wygrywać w turniejach, mistrzostwach kraju i świata.

Zawodowiec chce więcej pieniędzy wygrywając turnieje zawodowe i zajmować coraz lepsze miejsca w rankingach.

Ja obie te grupy do tego dążą ?

Zawodowcy mają całe sztaby szkoleniowe złożone z trenerów (czasem osobno do swingu, krótkiej gry i puttingu), psychologów, specjalistów od fitnessu.

Trenują po 8-10 godzin dziennie latami. I to daje efekty !

Natomiast jak to wygląda u amatorów ?

W sezonie 2022 przeprowadziłem 20 szkoleń w kraju i za granicą w których wzięło udział ponad 140 golfistów.

Mieliśmy wiele gier, treningów i rozmów.

Nasze Golfowe Obozy Sportowe i Kliniki Specjalne są bardzo intensywne. Treningi trwają od 3 do 6 godzin dziennie i obejmują wszystkie elementy gry.

Tak więc widać jak na dłoni wszystkie wady i problemy danego golfisty czy golfistki.

Oto lista największych błędów polskich golfistów amatorów.

Putting

W puttingu można wyróżnić dwa elementy – trafianie do dołka i wyczucie odległości.

Oczywiście każdy gracz zawsze chce trafić do dołka, ale trafienie z ponad 20 stóp (gdzie decydujące jest wyczucie odległości) jest raczej przypadkiem. Statystyki trafień do dołka amatorów i zawodowców są na tym dystansie bardzo podobne i wynoszą kilka procent skuteczności.

Natomiast w puttingu krótkim i średnim do 15 stóp istotnych jest kilka elementów, z których 2 dominują jako główne błędy u amatorów.

1. Celowanie

Jest to chyba najważniejszy element krótkiego puttingu, gdyż jeżeli wszystkie inne elementy techniczne będą poprawne, a zawiedzie celowanie, to putt będzie piękny technicznie ale minie dołek.

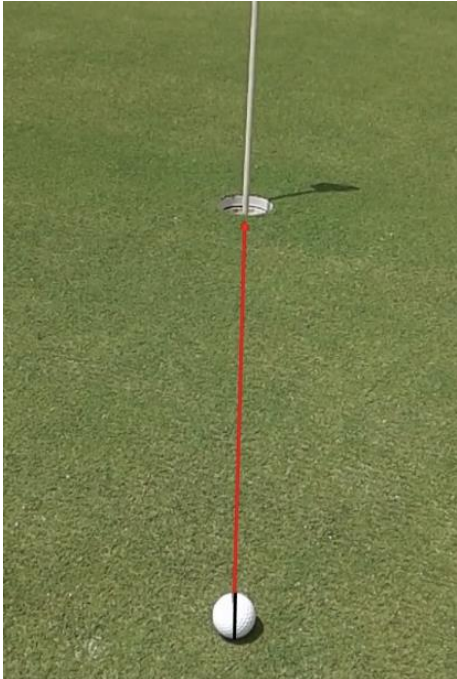
Procedura celowania powinna być bardzo pieczołowita i precyzyjna. Odchylenie główki puttera o 1 stopień w impakcie powoduje chybienie putta z 10 stóp.

Procedura ta obejmuje następujące elementy:

a. Wybór miejsca celowania – dotek lub miejsce obok w przypadku breaka

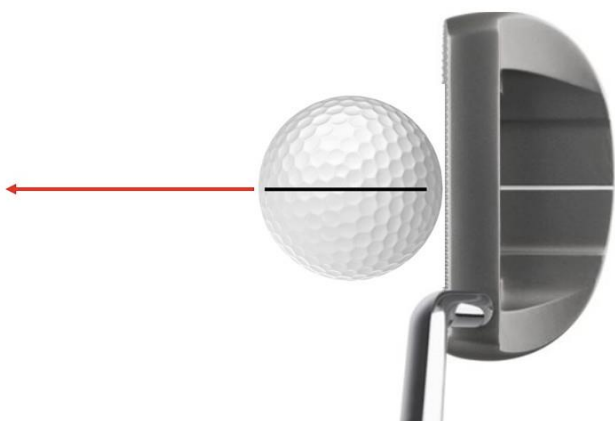


b. Ustawienie linii na piłce na cel

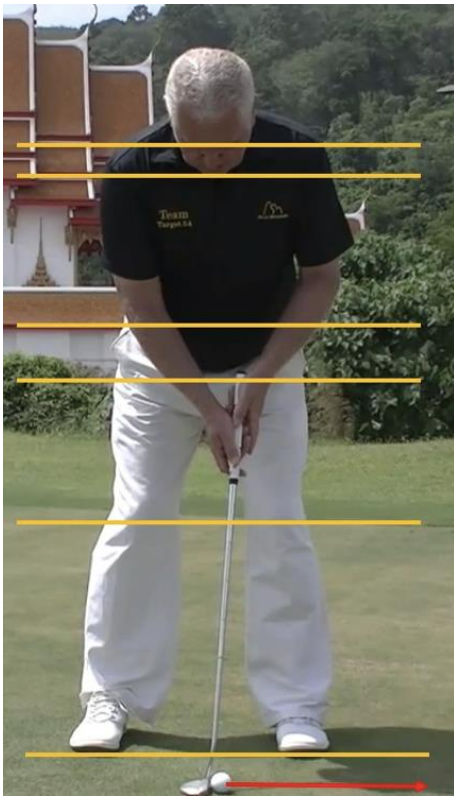


c. Sprawdzenie z odległości 2-3 kroków za piłką czy jest prawidłowo

d. Ustawienie główki kija prostopadłe do linii celu czyli do linii na piłce



e. Ustawienie ciała równoległe do linii celu oraz w stosunku do piłki



f. Chwyt kija

g. Wykonanie putta

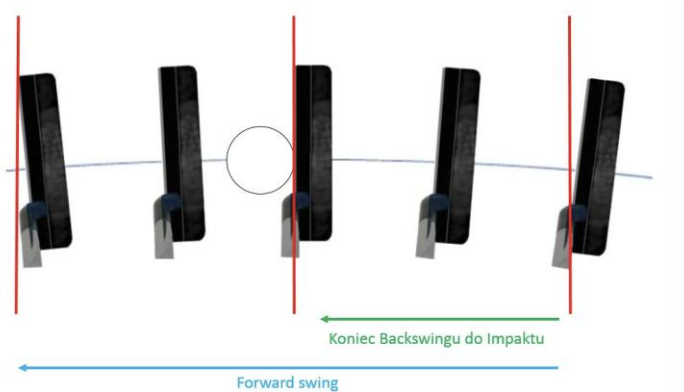
Amatorzy najczęściej niedokładnie (lub wcale) wykonują punkty „b”, „c”, „d” i „e”. Niektórzy w ogóle nie ustawiają piłki na cel, niektórzy po tym niestaránie się ustawiają. Te błędy powodują chybiecie putta, nawet jeżeli inne elementy techniki puttingu są prawidłowe.

Wszystkie elementy celowania wykonuje się w trakcie rutyny przed puttem, która jest dokładnie omówiona na filmie <https://www.youtube.com/watch?v=tUORKgytKk4>

2. Proporcja zamachu do follow-through

Prawidłowa proporcja w przypadku puttów do ok 15 stóp wynosi 40/60.

Oznacza to, że zamach (backswing od piłki do końca zamachu) stanowi 40% długości całego putta czyli od końca backswingu do końca follow-through.



Koniec Backswingu do Impaktu stanowi ok 40% Forward swingu

Natomiast 60% to odległość od momentu kontaktu z piłką do końca follow-through.

Te proporcje zapewniają płynny ruch oraz prawidłowy rytm putta, co ma z kolei wpływ na prawidłowe ustawienie się główki kija w momencie kontaktu z piłką.

Amatorzy najczęściej skracają follow-through „pukając” piłkę. Jest to efekt hamowania ruchu puttera, co może nieprawidłowo ustawić główkę puttera w kontakcie z piłką i w konsekwencji chybiecie putta.

Oto jak przy danym zamachu można pokazać jak amator „puka” piłkę zatrzymując główkę puttera prawie natychmiast po kontakcie z piłką.



Natomiast prawidłowo wykonany putt powinien dokończyć cały forward swing, stanowiący 60% całej długości drogi główki puttera.



To dwa największe i najbardziej powszechne błędy w technice puttingu, które zaobserwowałem u amatorów, szczególnie z wyższymi handicapami.

Krótką gra

Omawiam tutaj łącznie chipping (uderzenia krótsze gdzie piłka leci 10-20 stóp i potem się toczy) i pitching (uderzenia gdzie piłka leci 15 i więcej średnich kroków i krócej się toczy).

W uderzeniach tych kluczowe jest „wyłączenie” rąk, które wynika z chęci uderzenia piłki.

1. Błąd rąk

Ręce ruszają pierwsze w forward swingu i główka kija uderza w ziemię przed piłką.

Wynika to z różnicy w długości kija i ręki oraz z ciężaru główki kija. Jeżeli ręce ruszą pierwsze, to kij opada prawie pionowo i główka uderza w ziemię.

Aby czysto trafić w piłkę należy wykonać skręt ciała trzymając ręce nieruchomo przy korpusie.



Pokazane jest to na filmie - <https://www.youtube.com/watch?v=T1pEdw9UVuU>

2. Zatrzymanie follow-through

Zdarza się dosyć często, że bardzo szybko po kontakcie z piłką gracz zatrzymuje skręt ciała i nie „prowadzi” piłki. Efektem może być:

- a. Brak wyczucia odległości
- b. Zły kontakt z piłką

Długa gra

Tutaj oczywiście występuje najwięcej błędów, gdyż jest to uderzenie najtrudniejsze technicznie.

Znakomita większość błędów w full swingu wynika z chęci mocnego uderzenia piłki, co uruchamia ręce, a nie ciało z jego najsilniejszymi mięśniami – uda, pośladki, grzbiet.

1. Nieprawidłowy Setup do drivera

Setup do drivera różni się od setupu do ironów.

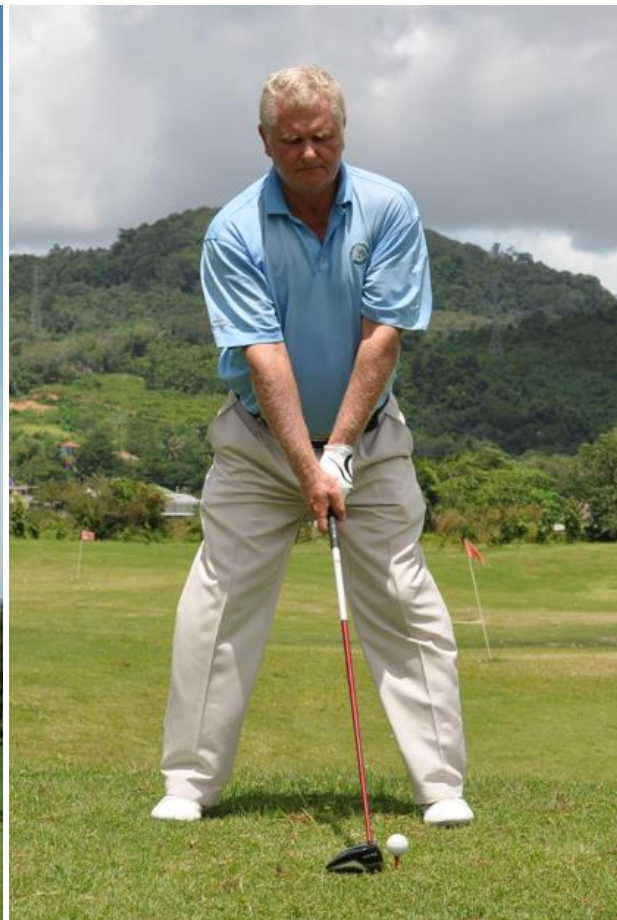
Oto jak powinien wyglądać.

Zwracają tutaj uwagę 2 elementy.

- a. Dłonie znajdują się pod brodą (ręce nie zwisają pionowo jak w przypadku ironów)



b. Dłonie znajdują się za piłką, w związku z czym shaft kija jest odchylony do tyłu.



Natomiast u bardzo wielu amatorów wygląda tak.



Ręce są zbyt wysunięte od siebie, a dłonie znajdują się przed piłką. Tego typu Setup może powodować slajs lub nieczysty kontakt z piłką.

2. Nieprawidłowa faza Takeaway

Pierwszy błąd to rozpoczęcie Takeaway rękami lub nadgarstkami.



Takeaway powinien rozpoczynać się skrętem tułowia, a ręce (jak zresztą w innych uderzeniach) są pasywne. Pozycja kija po zakończeniu Takeaway powinna być jak na zdjęciu poniżej. Shaft jest równoległy do ziemi i linii celu.



Należy jednak dodać, że jest tu pewna tolerancja. Poniżej młody golfista z handicapem +1 i jak widać u niego shaft kija jest lekko do wewnątrz ciała pod kątem do linii celu.



3. Rozpoczęcie fazy Transition górną częścią ciała lub rękami

Tego typu błąd powoduje drogę kija out-to-in i w związku z tym slajs czy pull.

Może również (z uwagi na stromy swing) spowodować uderzenie w ziemię przed piłką (fat sht-duff).



Początek Forward swingu (czyli właśnie faza Transition) powinien rozpoczynać się od przeniesienia nacisku na przednią stopę (potocznie można powiedzieć ciężaru ciała) oraz skrętu miednicy (bioder).



Zapewnia to dobry kontakt z piłką, powtarzalność oraz większą odległość lotu piłki.

4. Tzw. „Chicken wing”

Oto jak wygląda typowy „chicken wing”.



Główną jego wadą jest duże prawdopodobieństwo nieprawidłowego ustawiania główki kija w kontakcie z piłką. Powoduje to brak powtarzalności oraz oczywiście bardzo różne loty piłki.

Przyczyny „chicken wing” są trzy:

- a. Pchanie prawą ręką (u praworęcznych) i górną częścią ciała w Forward swingu, zamiast ciągnięcia lewą stroną ciała.
- b. Zatrzymanie skrętu ciała (głównie bioder) po kontakcie z piłką
- c. Obie te przyczyny razem

Zlikwidowanie „chicken wing” zapewnia większą powtarzalność uderzeń i prosty lot piłki.

Podobnie jak ciągnięcie przyczepy za samochodem jest łatwiejsze niż jej pchanie.

Oczywiście możliwych błędów w swingu jest więcej, ale te 4 są najbardziej rozpowszechnione.

Gra z bunkra

W przypadku tego uderzenia najczęściej obserwowanym błędem jest Setup.

Błędem jest zbyt wąskie rozstawienie stóp oraz (podobnie jak przy driverze) wysunięcie dłoni przed piłką. Oba te błędy mogą powodować zbyt stromy swing oraz zakopanie główki w piasek przed piłką.

Prawidłowy Setup powinien wyglądać tak.



Opisane błędy są najczęściej spotykanymi wśród nie tylko polskich amatorów, ale generalnie amatorów z handicapami powyżej 10.

Należy tutaj dodać, że czasem nawet robiąc te błędy można osiągnąć handicap jednocyfrowy, ale zajmie to bardzo dużo czasu i niestety, ale granicą będzie handicap na poziomie 5-6.

Aby grać jeszcze lepiej technika różnych uderzeń golfowych powinna być co najmniej poprawna.

I tego właśnie uczymy na Golfowych Obozach Sportowych Target54.

Krzysztof Czupryna

PGA Asia

target54.eu